Secchezza vaginale: come prevenirla e curarla in menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Secchezza vaginale: un disturbo frequentissimo dopo la menopausa, a causa della scomparsa degli estrogeni. Ne soffre il 47% delle donne già dopo soli tre anni dopo l'ultimo ciclo. La percentuale continua a salire, se il problema non viene curato. Una ricerca su oltre 3000 donne inglesi parla del 63%. A 10 anni dalla menopausa, la maggioranza delle donne soffre di secchezza vaginale, con l'eccezione delle obese, il cui tessuto adiposo produce estrone, un estrogeno che attenua la secchezza ma che è pericoloso in quanto aumenta il rischio di tumori alla mammella e all'utero (endometrio), nettamente più frequenti nelle donne sovrappeso. Tenersi in peso forma è la prima prevenzione contro i tumori, oltre che per le malattie cardiovascolari!

Le ragioni del corpo

I sintomi che ha la donna

La secchezza vaginale causa molti problemi alla donna e alla coppia. Innanzitutto, la donna avverte fastidio, prurito, irritazione delle mucose, secrezioni sgradevoli, cattivo odore. Ha più difficoltà alla penetrazione fino ad un franco dolore ai rapporti che rende l'intimità sempre meno accettata ("l'ultima fatica prima di dormire"), fino a diventare sgradevole. Il dolore è causato dalle abrasioni (microscopiche, ma molto dolorose) che compaiono sulla delicata mucosa dell'entrata vaginale quando la penetrazione avviene senza lubrificazione e che fanno dire alla donna: «Mi sembra di avere dei taglietti lì!». Le lesioni alle mucose si complicano poi con fastidiose sensazioni di bruciore all'entrata vaginale, accompagnate da disturbi vescicali e bruciori alla minzione, fino ad una franca cistite, che può comparire 24-72 ore dopo il rapporto. In termini medici la secchezza è l'espressione clinica della "atrofia vulvovaginale". L'ultima definizione americana preferisce l'espressione "distrofia genitourinaria menopausale" per sottolineare il frequente coinvolgimento anche della vescica, da cui dipendono la vulnerabilità alle cistiti, all'incontinenza da sforzo, da urgenza e mista.

I sintomi che avverte l'uomo

La secchezza vaginale, e l'atrofia che la sottende, causano problemi anche all'uomo. La penetrazione è più difficile e, se l'erezione non è gloriosa, può facilitare la comparsa di un vero e proprio deficit di erezione. Per molti uomini la secchezza è sgradevole e irritante perché si sentono rifiutati sessualmente: «Ecco, sei secca perché non mi desideri più», oppure: «Dillo che non ne vuoi più sapere di far l'amore con me!». In realtà il problema è prima di tutto fisico: senza estrogeni, la lubrificazione va via. Con la menopausa, la buona volontà non c'entra per nulla. E la lubrificazione pure. Senza benzina, anche la Ferrari resta ai box: per la stessa ragione. Per non parlare della perdita del profumo di donna, e del gusto intimo che cambia.

Le donne conoscono la vera causa della la secchezza vaginale dopo la menopausa?
No, purtroppo: le donne non collegano i sintomi alla carenza di estrogeni. Infatti, questionari online cui hanno risposto migliaia di donne ci dicono che:
- solo il 4% delle donne attribuisce i sintomi di secchezza vaginale, di dolore ai rapporti, di fastidio e bruciore all'atrofia vaginale;
- solo il 12% li attribuisce a cambiamenti ormonali;
- solo 24% li attribuisce alla menopausa;
- ben il 63% pensa che i disturbi "passeranno con l'età", senza rendersi conto che proprio perché gli estrogeni sono essenziali al benessere genitale, l'atrofia peggiorerà se lasciata all'invecchiamento naturale, fino a trasformare la vagina in un canale corto, stretto, rigido e fragile.

Le ragioni del cuore

Purtroppo, il problema della secchezza vaginale è poco conosciuto, poco diagnosticato e poco trattato. Così provoca molti problemi fisici e psicologici che potrebbero essere facilmente risolti con le giuste cure. Le tragedie della camera dal letto, come le chiamava Lev Tolstoj, il grande scrittore russo, l'avversione ai rapporti a causa del dolore ("immagino che una donna violentata si senta così", mi ha detto una signora), la sensazione di rifiuto, i litigi, l'aggressività, perfino la violenza che ne derivano possono causare crisi di coppia gravi fino alla separazione. Anche i medici, peraltro, hanno una forte responsabilità in questa "collusione del silenzio". Più del 50% non chiede nemmeno se il disturbo esista, forse perché pensano che ci siano problemi più gravi. Quand'anche la donna ne parli, la risposta terapeutica è soddisfacente solo nel 14% dei casi. Risultati imbarazzanti, visto che il problema è di facile diagnosi, di pronta soluzione, mentre, se non trattato, ha conseguenze pesanti in termini di sintomi, dolore, qualità di vita e crisi di coppia.

Secchezza vaginale: ecco tutte le cure

Come prevenire e curare secchezza e atrofia vaginale, dopo la menopausa? Bisogna parlarne con franchezza al ginecologo o al medico curante. Le cure più efficaci sono ormonali. I più sicuri sono gli estrogeni locali: estriolo in gel, che può essere usato per anni, perché è efficace pur essendo 80 volte più leggero dell'estradiolo, che è l'estrogeno più comune; promestriene; estrogeni coniugati. Se ci sono problemi di secchezza e di minore risposta fisica anche dei genitali esterni, una pomata di testosterone locale (galenica, su prescrizione medica) riaccende ancor di più la risposta fisica. Tra poco sarà disponibile una pomata al testosterone di derivazione vegetale, molto promettente. La terapia ormonale almeno locale può risolvere i problemi di secchezza e atrofia genitale di circa l'85% delle donne dopo la menopausa, specialmente se iniziata subito dopo la scomparsa del ciclo. Per le donne che non amano gli estrogeni o che non possono usare gli estrogeni nemmeno locali, perché operate di tumore al seno o di adenocarcinoma dell'ovaio o dell'utero, ci sono diverse alternative. La prima è l'acido ialuronico vaginale, che ha azione riparativa e antiossidante. L'acido ialuronico è un componente essenziale dei tessuti, nonché del "film" di zuccheri complessi (glucosaminoglicani) in cui abitano in vagina i lattobacilli amici:

essenziali non solo per migliorare la lubrificazione, ma anche la naturale ricostituzione dell'habitat vaginale. In alternativa, è utile il gel al colostro, ricco di principi nutritivi e di fattori "trofici" per ricostituire il tessuto. Il laser vaginale è efficace, ma molto più costoso, e mancano dati di sicurezza a lungo termine. Creme diverse di tipo fitoterapico sono ulteriori opzioni: la più protettiva è quella che contiene D-mannosio, uno zucchero attivo contro le infezioni da Escherichia coli in vagina e in vescica. Le soluzioni ci sono: bisogna richiedere al medico il vestito terapeutico più adatto alla singola donna e che le piace di più!

Ospemifene: una terapia anti secchezza vaginale anche per donne operate al seno

A settembre sarà a disposizione in Italia un nuovo farmaco da assumere per bocca, l'ospemifene, utile per tutte le donne, e le coppie, che non amano le terapie locali, vaginali. Importante: siccome l'ospemifene è simile al tamoxifen, usato per la prevenzione e la cura dei tumori al seno, questo nuovo farmaco è indicato e approvato anche per le donne con tumore al seno che abbiano completato le cure ormonali. L'importante è superare l'imbarazzo e chiedere aiuto per stare bene ancora, anche a livello intimo, nella lunga stagione (circa 35 anni!) che attende la donna e la coppia dopo la menopausa. Perché la coppia possa essere aiutata in un passaggio delicato, tra i 50 e i 60 anni, mantenendo quell'intimità fisica che nutre poi l'amore e l'intimità emotiva, nel lungo autunno della vita.